

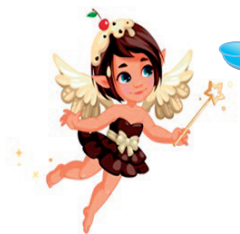
В СТРАНЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить

Азбука питания



Привет, друзья!

Я – Фея Вкусняшка из волшебной страны Правильного питания и хочу рассказать вам много интересного и полезного о еде.

Чтобы встать и чтобы сесть,
чтоб расти и кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться.
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться.

**Еда должна приносить
пользу и радость!**

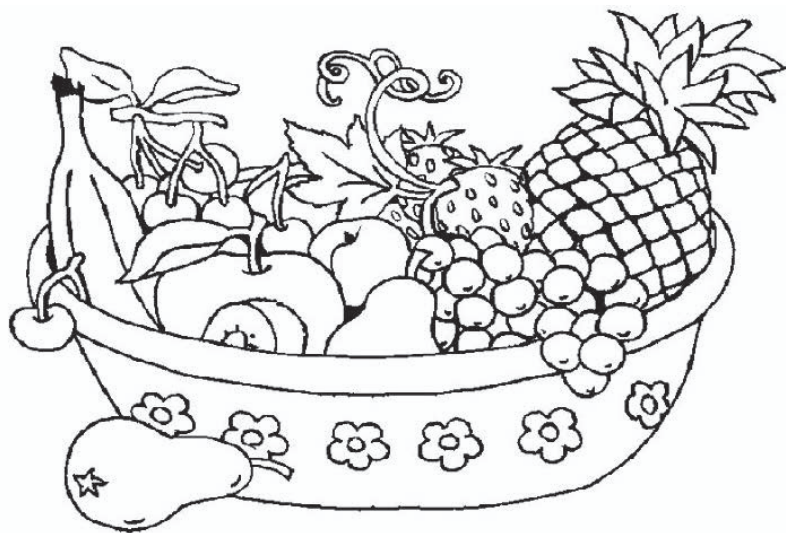


Расскажи, какие продукты ты видишь в моей стране. Какие любишь, а какие нет? Почему?

Все, кто живет в моей стране, они здоровые и энергичные, потому что правильно питаются.

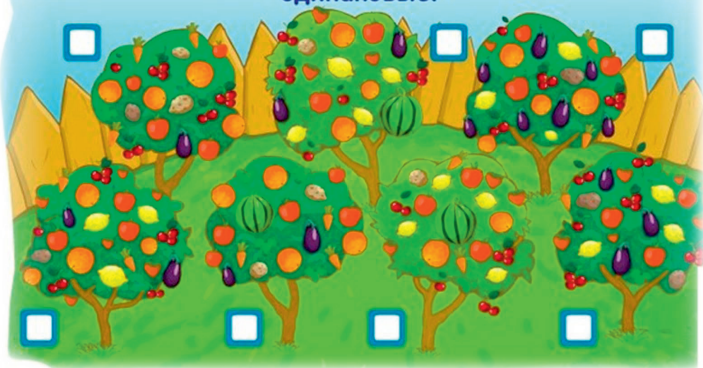


Раскрась картинку.



Подумай!

Найди 2 дерева, на которых все фрукты и овощи одинаковые.



Мы живем в разных странах, но правила питания одинаковы.



Правила здорового питания

Употребляй полезную пищу

Питайся не меньше 4-5 раз в день

Не передай

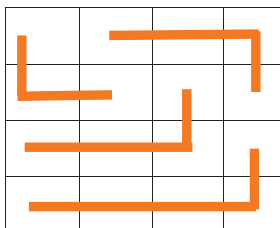
Тщательно пережевывай пищу

Не читай и не разговаривай во время еды



Правило-головоломка

м	р	у	к
о	й	й	и
е	д	о	п
д	е	р	е

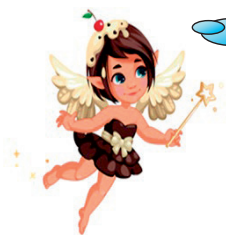


Прочитай буквы в том порядке, как указано в подсказке, и узнаешь главное правило.



Нарисуй продукты, которые считаешь полезными. Почему ты так думаешь?

Полноценное питание

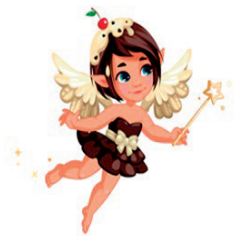


Необходимо употреблять разнообразные продукты, которые богаты на полезные вещества: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины.



Соедини стрелочками продукты в вагончиках с их описанием.





Отгадай загадки и ты
узнаешь, какие продукты
богаты полезными
веществами.

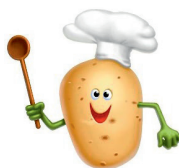


Фрукт на



свете всем известной,
Хоть и кислый, но полезный.
Ты его нарежь — и в чай.
Как зовется? Отвечай!

По весне одну сажаем
В теплую земельку,
А под осень выбираем
Целую семейку.



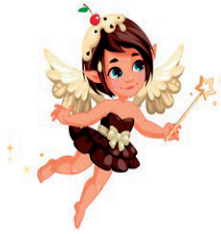
Домашнюю корову
Узнаете легко,
А, что она нам дарит?
Парное ...



Подумай и расскажи, каких продуктов можно съесть много, а
каких нет?



Режим питания



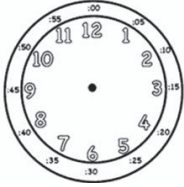
Чтоб быть здоровым,
необходимо
придерживаться режима
питания



Дорисуй стрелочки на часах и выбери меню, когда ты употребляешь эту пищу.



Борщ, рис с рыбой и овощами, компот.



Бутерброд с маслом, сыром. Омлет, салат.



Овсяная каша с молоком. Йогурт.



Салат. Кефир.

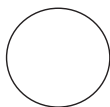


Запеканка.

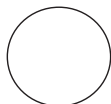


Раскрась красным карандашом кружочек возле совета, который всегда выполняешь, а синим – который выполняешь редко.

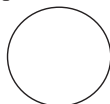
Сладости и жирные продукты лучше употреблять не часто



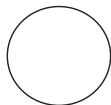
Употребляй фрукты разных цветов



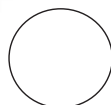
Обязательно употребляй молочные продукты, а также зерновой хлеб



Больше употребляй разнообразных овощей



Употребляй больше продуктов, богатых белками

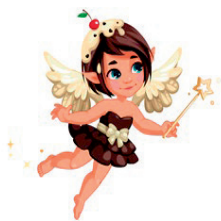


Подчеркни продукты, которые полезны:

Рыба, молоко, пепси, кефир, фанта, сыр, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб



На каждый сезон - свой рацион



В зимний период
низких температур наш
организм тратит
больше энергии

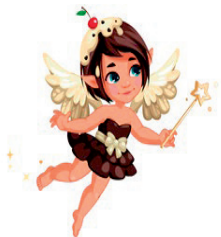


Зимние продукты:



Найди спрятанные названия овощей и фруктов

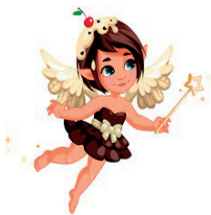
И	Б	С	Л	И	В	А	К	С
П	А	Л	С	У	П	Т	О	М
А	К	И	Т	Р	А	Ы	Т	А
Р	Л	В	А	О	К	К	Е	Р
Т	Ж	Я	Б	Л	О	В	П	Е
О	А	Г	Р	У	Ш	А	Н	Ц
Ш	Н	Я	Л	К	О	Б	А	Н
К	И	В	М	Ч	Н	Л	И	М
А	Т	З	Е	Е	С	Т	Н	О



Весной необходимо
употреблять больше
продуктов богатых
витаминами



Весенние продукты:



Летом обычно жарко,
поэтому рекомендуется еда,
которая содержит
легкоусвояемые продукты



Летние продукты:



Выбери и обведи продукты для борща.



Осенью созревают
овощи и фрукты,
которые мы едим всю
зиму.



Осенние продукты:

Назови, какие виды капусты знаешь??

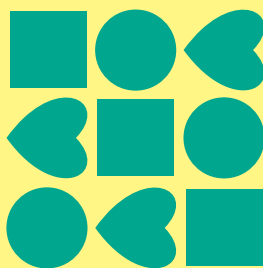


А какие блюда можно приготовить из капусты?



Питайтесь правильно и будьте здоровы!





**Кузбасский Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
желает Вам оставаться жизнерадостными,
полными сил и энергии!
Будьте здоровы!**

 **8 (3842) 442270**

 **ocmp42.ru**

 **t me/prof42**

 **ocmp@kuzdrav.ru**

 **zdorovkuzbass.ru**

 **vk.com/ocmp42**